

**חוברת הדרכה
להורים לתאומים בשנה הראשונה
בנושא שינה והאכלה**



תוכן העניינים

3מי אני?.....
4מה אני עושה.....
5הקדמה.....
6על הנקת תאומים.....
7האכלה בתמ"ל.....
8שיטות האכלה.....
10-9הרדמת תאומים.....
11חשיבות השינה בגידול תאומים.....



מי אני



נעים להכיר אני גילה פרץ ואני בראש
ובראשונה אמא לזוג תאומים בני 23.
האימהות לא הייתה בשבילי דבר מובן
מאליו, והיה עלי לעבור מסע ארוך וקשה
פיזית ונפשית על מנת להפוך לאימא.
כשהפכתי לאימא זכיתי להפוך לאימא
לתאומים.

גידול תאומים היא חוויה מיוחדת – חוויה
שרוב ההורים, שאינם מגדלים תאומים,
מתקשים להבין.

ההתמודדות האישית שלי חשפה אותי
להורות אחרת ומאתגרת ובזמן שאני
גידלתי את התאומים שלי לא היו מקורות
מידע או רשתות חברתיות בהם היה ניתן
להתייעץ ומכאן שאת הכול למדתי בכוחות עצמי תוך כך שנעזרתי באינטואיציה
שלי.

לפני כ 12 שנה החלטתי לעשות שינוי תעסוקתי ויצאתי לדרך חדשה עם קרירה
שניה שמתמקדת בתחום ההורות. עם התחלת העבודה שלי עם הורים גיליתי
שהעולם כיום השתנה והורים חשופים למידע רב ברשת, עם אפשרויות להתייעץ
על כל דבר עם הורים אחרים. אבל מה שנראה על פניו ברכה גדולה לעיתים הופך
להיות מקור בלבול רב להורים כי הם צריכים לדלות מהמידע הרב שהם חשופים
אליו בכל מקום, מה מתאים עבורם ולא תמיד זו משימה קלה. ומכאן שהיום אני
פוגשת הורים רבים מבולבלים, שמקשיבים להמון עצות המגיעות מכל כיוון
ולעיתים מוצפים בעודף אינפורמציה, ולכן לא מצליחים למצוא את הדרך שלהם
בהורות. עודף המידע ולעיתים גם מידע סותר מייצר הורים מבולבלים לתינוקות
וילדים מבולבלים עוד יותר.

מכאן שמיקדתי את עצמי בליווי משפחות המגדלות תאומים מתוך מטרה ללוות
ולכוון אותם בתוך ההורות הייחודית הזאת כשמטרתני היא לעזור להורים לגלות
מה הדרך שלהם ולמצוא את הקול שלהם בהורות ותוך כדי כך לפתח את
האינטואיציה ההורית שלהם במסע. מתוך ההבנה שמדובר בהורות מיוחדת ובלתי
רגילה, בחרתי לסייע ולהכווין בנושאי גידול שני תינוקות ויותר בו זמנית לצד כל
הדילמות והאושר הנלווים לכך. מרגע שהחלטתי כי זה ייעודי, למדתי והתמקדתי
בתחום ההורות לתאומים. כיום, כבר 9 שנים שאני עוסקת בתחום זה וזכיתי ללוות
מאות הורים ותינוקות מקסימים.



אז מה אני עושה 🍌

אני יועצת שינה בכירה לתינוקות ולילדים מומחית לתאומים. מאמנת הורים בנושא שינה מדריכת הורים לתאומים ומלווה התפתחותית בוגרת מכון וינגייט.

מרצה, מנחת סדנאות ומלווה תהליכי ייעוץ שינה והדרכת הורים פרטנית. נמנית על צוות היועצים של מרכז 'תאומים ומשפחה', מרכז 'תנו-אות' והמרכז הפסיכולוגי 'תקשורת בונה', חברה בקהילת המומחים בפורום **mcity**. בעלת תואר ראשון בביוכימיה ותזונת האדם מהאוניברסיטה העברית.

בואו ללמוד על הפעילויות והשירותים שלי

ב-אתר 'גיל-גולה ייעוץ שינה'. ב - אתר 'בסימן תאומים'

מדריך זה נכתב עבורכם באהבה, הורים, שהפכתם להיות הורים לתאומים וצריכים להתמודד עם אתגרים שונים בנושא האכלה והרדמות בשנת החיים הראשונה לגידולם וניתן לכם במתנה.



כל הזכויות שמורות ל "בסימן תאומים". ©

אין לפרסם או לשכפל או להעביר בכל צורה ובכל אמצעי מכאני או אלקטרוני, לרבות צילום והקלטה, או בכל מערכת אחסון ושליפת מידע, ללא אישור בכתב מהמוציא לאור, את הכתוב במדריך זה. הבהרות משפטיות: כל המקבל את המדריך נוטל על עצמו את אחריות לשימוש בחומרים אלה ובמידע שמובא בו.



הקדמה

הבשורה על הריון תאומים חובקת בתוכה שמחה כפולה והמון חששות מהעומד לבוא.

כבר משלב ההיריון הכול מודגש וגדול יותר מהריון רגיל לילד אחד, הבחילות, הבטן הגדולה, הכאבים, חוסר היכולת לישון לתקופת זמן ארוכה יותר. בשלב הזה מתחילים גם התהיות והשאלות לגבי ההתנהלות היומיומית עם הגעת התאומים: איזה ציוד לקנות והאם יש צורך שהכול יהיה כפול? האם הבית והציאה ממנו מותאמת, המכונית המשפחתית, היכן להרדים ביחד או לחוד ועוד.... השנה הראשונה לרב מאופיינת בזה שהיא שברובה מתמקדת בטיפול בתאומים, וככזו היא הופכת שנה מאד עמוסה פיזית וגם ריגשית והורים מוצאים את עצמם מתנהלים בתוך עייפות גדולה. במשפחה לתאומים השנה הזו הופכת את ההתארגנות בגידול שני תינוקות יחד למעין מפעל קטן, הכל בו מתוכנן מראש ויש "נהלי עבודה" שעוזרים בארגון היום ובטיפול היומי אך האינטנסיבי, הכפול והמאתגר של האכלות, הרדמות, החלפת חיתולים, הרגעת בכי וחוזר חלילה לאורך היום וגם הלילה.

שני הנושאים הבולטים בשנה הזו שהורים מתלבטים לגביהם עוד משלב ההיריון הם האכלות (בהנקה או בפורמולה) וההרדמות של השניים. האכלות והרדמות מעלות הרבה שאלות כיצד לעשות זאת בשניים? מה הדרך הטובה ביותר ומה בעיקר הכי יתאים למשפחה שלנו? היות שאלה נושאים טיפוליים מרכזיים בשנה הראשונה, החלטתי להעניק להורים לתאומים המצטרפים למועדון תאומים האת כל הידע והמידע שיעזור לכם לגבש את ההחלטות מה מתאים לכם וכיצד נכון לכם לנהל זאת בבית שלכם עם התאומים הפרטיים שלכם.



הנקת תאומים

הנקה עשויה להיות מאתגרת וטובענית גם כשמדובר בתינוק יחיד. בזמן ההיריון עולה התהייה האם אפשר להניק שניים ואם כן כיצד זה נעשה באופן טכני?

אם הגעת התינוק הביתה אנחנו מתעסקים סביב האכלתו 24 שעות ביממה. כשמדובר בשני תינוקות הקושי הוא גדול מאד ועולים תהיות רבות בנושא: אז איך עושים את זה? איך אפשר להאכיל שניים במקביל? מה עושים אם תינוק אחד בוכה בזמן שהשני אוכל? כיצד עוקבים אחרי מידת ההאכלה של כל אחד מהתאומים? והאם בכלל ניתן להניק תאומים?

הנקת תאומים אפשרית, אך עם זאת כל אימא יכולה לבחור מה שהכי מתאים לה בכל הנוגע להזנתם.

חשוב להכיר את היתרונות של כל אחת מהאפשרויות ומנקודה זו לעשות את הבחירה הטובה ביותר עבורכם. להנקת תאומים יתרונות רבים: החיסכון הכלכלי הנובע מכך שאין צורך לקנות תמ"ל, חיסכון בזמן הדרוש לניקיון הבקבוקים והכנתם, ההנקה נותנת זמן איכות לאם ולתינוק שכל כך חסר כאשר מגדלים תאומים. מאידך ישנו חיסרון עצום אחד: התלות המלאה של התאומים באם המניקה, גם ביום וגם בלילה.

פתרון אפשרי לכך הוא שילוב בין הנקה לבין מתן בקבוק עם חלב אם שאוב או תמ"ל על ידי אדם אחר. לאימא מניקה חשובה רשת תומכת של בן זוג, אימא, חמות או חברה טובה שידעו לתמוך בה לאורך הדרך הקשה ולספק לה עידוד. בנוסף, מכיוון שהנקת תאומים צורכת המון קלוריות ומספקת מעט מאוד זמן פנוי, רצוי שיהיה מי שידאג למזון איכותי נגיש.

עוד דברים שכדאי לדעת על הנקת תאומים:

גוף האם יודע לייצר חלב בהתאם לכמות העוברים שנשאה. הגוף מייצר חלב בהתאם לדרישה, כך שככל שהתאומים יונקים יותר כך נוצרת כמות חלב רבה יותר. ארוחה מלאה משד אחד: להבדיל מהנקת יחיד, כל תאום יונק משד אחד ארוחה מלאה.

כרית הנקה: כדי להניק את התאומים ביחד, מומלץ לפחות בשלבים הראשונים להיעזר בכרית הנקה רצוי שיהיה איתך מישהו בבית כדי להביא אלייך את התאום השני וכדי לקחת לגרפס את התינוק שסיים לינוק. **כשאת לבד:** אם את לבד, ניתן לשבת על מזרון על הרצפה ולהניק, כך שכאשר אחד מהם מסיים, ניתן להניחו על המזרון בבטחה.



האכלה בתמ"ל

לא כל האמהות יכולות או רוצות להיניק, מסיבות רבות ושונות. מכיוון שהתקופה הראשונה עם התאומים מטלטלת, ישנם הורים שהאכלה מבקבוק נוחה וקלה להם יותר.

היתרון הגדול בהאכלה מבקבוק היא בעובדה שפרויקט ההאכלה לא "נופל" בהכרח במלואו על האם. יתרון נוסף נעוץ בשקט הנפשי המושג במעקב כמותי אחר המזון שהתאומים מקבלים, בעיקר כאשר מדובר בתינוקות שנולדו במשקל נמוך.

גם להורים שבוחרים להאכיל את התאומים מבקבוק, החיים לא פשוטים יותר. מדובר בהכנת עשרות בקבוקים ביום, וצורך במילוי בקבוקים באבקות נייעור וסידורם במקרר, כדי שיהיו מוכנים ומזומנים להגיע מיידית לחימום ומשם בזריזות לפיהם של שני תינוקות רעבים.



שיטת ההאכלה/הנקה

סנכרון ותכנון או זרימה וספונטניות?

עניין האכלת התינוקות על פי לוח זמנים נוגע בנקודה רגישה אצל הורים לתאומים, ובחלום המתרחק על ספונטניות וזרימה על פי הצרכים של כל אחד מהשניים. ולכן, בכל דרך שתבחרו להאכיל אל תשכחו להזין גם את עצמכם רגשית וכשהתינוקות שבעו ונרגעו, לזמן להם ולכם חוויה של טיפול וקשר אישי. זו הדרך הטובה לקשר החיוני לכם ולתינוק בחיבור בין הזנה להתקשרות.

זרימה וספונטניות

יש הורים שיבחרו להקשיב לצרכים אלו, ולארגן את היום בהתאם לזמני הרעב השונים של כל אחד מהתינוקות. האכלה זו מאפשרת: לענות על הצורך ליצירת נפרדות, כאשר יש היכרות והיענות לצרכים שונים בזמנים שונים.

להיענות למלוא היכולת של כל ילד לאכול, כאשר הוא אוכל בזמן שהוא דורש ולא על פי תזמון הוא עשוי להיות רעב יותר ולאכול טוב יותר. ליצור זמני איכות עם התינוק שער בזמן שאחיו שבע וישן. מתאים להאכלת פגים שזקוקים להאכלה מיוחדת או לזמן האכלה ארוך יותר.

סנכרון זמני ההאכלה

יש הורים שבוחרים בשיטה שמחייבת יצירת סדר יום. ההאכלה תופסת בו כמובן את המקום המרכזי. בחירה זו מאפשרת: חסכון בזמן (שהוא מן הסתם מצרך יקר ונדיר). שליטה בהתנהלות הכללית של ההתארגנות והטיפול. שיתופם של כל מי שנוטל חלק בטיפול בתינוקות בהאכלה. מחזק את הקשר ואת ההתקשרות, ומוסיף דמויות משמעותיות וקרובות לעולמם של השניים.



הרדמת תאומים 🏠

עם הגעת התאומים הביתה, ההורים לרב מתלבטים לגבי סידורי השינה. האם נכון להרדים במיטה אחת יחד או שתי עריסות או כבר מהתחלה בשתי מיטות בחדר משלהם או להרדים בשלב הראשוני בחדר ההורים. אין להתלבטות הזו תשובה אחת נכונה וההחלטה של ההורים צריכה להיות מושתתת על האפשרויות שהבית מאפשר וכן על מה שמרגיש להם נכון עבורם.

אז שתי עריסות או מיטה אחד ?

בשלב מסוים יש צורך בשתי מיטות תינוק, ובהחלט אפשר מהיום הראשון להשכיב כל תינוק במיטתו בחדר התינוקות. אפשרות אחרת בחודשים הראשונים היא להרדים את התאומים בעריסות בסמוך למיטת ההורים, מה שמקל את הקימה הלילית. יש הורים המעדיפים להשכיב את התאומים שאך זה נולדו במיטה או עריסה משותפת מתוך מחשבה שתחושת הביחד מוכרת להם מהרחם. כמובן שהפתרון הזה מתאים רק עד לשלב שהם מתחילים לגדול והמקום נעשה צר מדי עבורם. בכל מקרה, גם בעריסה וגם במיטה יש להקפיד להניח מזרונים איכותיים המותאמים לתינוקות. הרדמה נפרדת מאפשרת כבר משלב זה יצירת תחושת



נפרדות ואף ניתור של כל אחד מהתאומים לעומת זאת הרדמה משותפת עשויה להותיר את התחושות המשותפות מהרחם ובכך לאפשר תחושה מוכרת שעשויה להעניק ביטחון ורוגע.



נושא ההרדמות הוא אחד הנושאים המדאיגים ביותר את ההורים וזאת בגלל שחוסר שינה ועייפות מתמשכים הם בעלי השפעה מצטברת ויש להם השלכות על כל תחומי החיים ועל התפקוד היומיומי של ההורים. בתקופה הראשונה, שלושת החודשים הראשונים, התינוקות זקוקים לשעות שינה רבות (22-16 שעות ביממה) ולעזרה רבה בהרדמות, בעיקר בגלל שזו תקופת הסתגלות לחיים מחוץ לרחם ולתנאים השונים וגם בגלל שלתינוקות בגילאים האלה אין את היכולת הפיזיולוגית להירדם לבד. עם זאת כדי לקדם את נושא השינה וכדי למנוע הפרעות שינה עתידיות כדאי בשלב הראשוני חשוב לעשות טקס שינה מרגע ההגעה הביתה. טקס שינה שיגרתי וקבוע שנערך ברובו בחדר השינה עשוי לעזור לתינוקות להבין שזה הזמן ללכת לישון. הרדמה במיטה עשויה לעזור להם ללמוד להירדם במיטה/עריסה מבלי לפתח תלות בגורמים חיצוניים, שעלולים להוביל להרגלי שינה לא טובים ולהפרעות שינה בעתיד. הרדמה לשנת הלילה בשעות בין 18:30-20:00.

האכלות לילה

לפי מחקרים מגיל 4 חודשים תינוק יכול לישון ברצף 8 שעות. מה שמאפשר מגיל זה להאכיל פעם אחת בלבד. גמילה מוחלטת מהאכלות (אלא אם יש הוראת רופא מפורשת) ניתנת לעשות מהגיל שאכילת המוצקים מתבססת, עם זאת ניתן להשאיר האכלת לילה עד גיל שנה.



חשיבות השינה בגידול התאומים 🌈

החשיבות לתאומים

חשוב לזכור ששינה טובה היא בסיס להתפתחות טובה ומיטבית ובמשך שנת הלילה ישנה הפרשה של הורמון הגדילה. ההורמון מופרש בשינה עמוקה ומכאן חשיבות שינה ללא יקיצות והפרעות. השינה חשובה להתפתחות מוטורית תקינה היות שבשנת הלילה הגוף מטמיע את כל מה שהוא למד במשך היום. במשך השינה מתרחשת גם ההתפתחות המוחית והשפתית. לשינה יש חשיבות גם להתנהלות תקינה של מערכת העיכול. כאשר התינוק אינו ישן טוב הדבר משבש את הפרשת ההורמונים האחראים על התפקוד התקין של המערכת. ותינוקות שישנים טוב עולים יפה במשקל. תינוק שישן טוב הוא תינוק נינוח שפנוי יותר ללמוד דברים חדשים ולהתפתח בדרך המיטבית. מכאן שיש חשיבות רבה בטיפול בבעיות שינה שעלולות להתפתח מהרדמות שתלויות בגורמי תלות שלרב גוררות שינה לא איכותית המלווה בהתעוררויות רבות.

החשיבות להורים

מיותר להזכיר את חשיבותה של השינה לכם ההורים שמתמודדים עם שנה מאד מאתגרת ומעייפת וזאת בגלל העומס הפיזי שגורר הטיפול בשני תינוקות בו זמנית(לעיתים בנוסף לעוד ילדים בבית) והפגיעה של חוסר שינה של ההורים יכול לבוא לידי ביטוי במישורים רבים כמו:

- ❖ פגיעה בתפקוד בעבודה ובקריירה עקב ירידה ביכולת הריכוז
- ❖ סיכון שנגרם בנהיגה תחת עייפות.
- ❖ חוסר זמן זוגי ואישי שעשוי לפגוע בחוסן הנפשי
- ❖ וכמובן עייפות משפיעה גם באופן ישיר על התפקוד ההורי. חוסר שינה גורר חוסר סבלנות בטיפול בתאומים ובילדים הנוספים בבית, הורים כועסים מהר יותר מרימים את הקול ופחות פנויים לענות על הצרכים של התאומים.

שינה טובה הכרחית לכל המשפחה וחשובה לתפקוד טוב ומיטבי של כולם.



